

令和8年度

さつきが丘いきいきセンターだより



連日、厳しい残暑が続いております。涼しい秋まであと少しですね。

【9月の行事(申込含む)】※申込は、直接来館または電話、FAXにて。

●触って覚える！スマホの基本とキャッシュレス

9月25日(金)10:00～12:00

スマートフォンの基本操作とアプリによる支払いを疑似体験します。

対象:市内に住民登録のある方

※スマートフォンは貸出用の専用機を使用します。

定員15人(先着順)

申込:9月4日(金)9:30～



●牛革でオリジナルタグを作ろう！

9月30日(水)10:00～11:00

牛革を使ってオリジナルのタグを作りましょう。千葉市科学館の出張講座です。

対象:市内に住民登録のある60歳以上の方

※材料費は無料です。

定員15人(先着順)

申込:9月9日(水)9:30～



10月より開始する各種体操等の募集のご案内

(対象:市内に住民登録のある60歳以上で職員の補助なく参加可能な方)

当施設をご利用の際は
室内履きをご用意下さい

●かよってフレイル予防事業

内容:ストレッチや体操、脳トレ・レクリエーションを通じて、運動機能向上、認知機能低下予防、口腔機能の向上を目指します。

日時:10月2日～11月6日の金曜日(全6回)

13:30～15:30 定員:12人(抽選制)

申込:9月1日(火)9:30～10日(木)に花見川いきいきプラザへお申込み下さい。

(043-216-0080)

※会場は当センター、もしくは
さつきが丘公民館となります。



●シニアリーダー体操

内容:シニアリーダーによる座位中心の健康体操です。期間は半年です。

日時:第1・3(火)10:00～11:00
(初回10月6日)

定員:20人(抽選制)

申込:9月5日(土)9:30～9日(水)に
当センターへお申込み下さい。



●土日100歳体操

内容:DVDを観ながら行う座位中心の筋力アップ体操です。期間は半年です。

日時:第1～4(土)①9:30～10:30
②10:45～11:45
(初回10月3日)

第1～4(日)9:30～10:30
(初回10月4日)

定員:各15人(抽選制)

申込:9月20日(日)9:30～24日(木)に当
センターへいずれか一つを選んでお申
込み下さい。

●ミニ・ボディケアスクール

内容:理学療法士の体操を撮影したDVDを観ながらの自主体操です。期間は3ヶ月です。

日時:第2・4(水)13:00～14:00
(初回10月14日)

第2・4(木)13:00～14:00
(初回10月15日)

定員:各12人(抽選制)

申込:9月14日(月)9:30～18日(金)に当セン
ターへどちらか一つを選んでお申込み下さ



●いきいき体操

内容:センター指導員による簡単なストレッチ、筋力アップ体操です。期間は半年です。

日時:第1・3(木)10:00～11:00
(初回10月15日)

定員:15人(抽選制)

申込:9月26日(土)9:30～30日(水)に
当センターへお申込み下さい。



●講演会「スマホ講座(買い物編)」(要申込)

スマートフォンを使ったお買い物を疑似体験します。

10月29日(木)11:00～12:00に実施予定

●講演会「楽しく食べて健康に」(要申込)

キューピー株式会社による食育講演会を行います。

10月30日(金)13:30～15:00に実施予定

【健康相談室だより】

高齢者は熱中症になりやすい

めまい、頭痛、大量の汗、まっすぐ歩けない、もうろうとする、暑い所でぐったりしたら熱中症を疑う。

<対策>

- ・すぐにエアコンを使う(室温を28℃以下にする)
- ・のどが渇く前に水分と塩分を少量づつ飲む。
(スポーツドリンク、経口補水液、麦茶など。入浴前後、起床時、運動前後、運動中、寝る前は大目に摂る。アルコール、カフェイン、糖分の多いものは勧めない)
- ・ペットボトルを冷凍しておき、手のひら、首、脇の下、足の付け根を冷やす。
- ・足がふらつく、もうろうとする時にはためらわず救急車を呼ぶ。
- ・連日の暑さで疲れがたまっています。睡眠や休養をとり安全に過ごしましょう。



【9月一般開放(囲碁・将棋等)のご案内】

日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀			日付	曜日	囲碁・将棋			健康麻雀		
		9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30			9:30	12:00	14:30	9:30	12:00	14:30
1	火	×	○	○	×	○	○	16	水	×	×	×	×	○	○
2	水	×	×	×	×	○	○	17	木	×	×	○	×	×	×
3	木	×	×	○	×	×	×	18	金	×	○	○	○	×	×
4	金	×	○	○	○	×	×	19	土	×	○	○	×	×	×
5	土	×	○	○	×	×	×	20	日	○	○	○	○	○	○
6	日	×	○	○	○	○	○	21	月	×	×	×	×	×	×
7	月	×	×	×	×	×	×	22	火	×	○	○	○	×	×
8	火	×	○	○	○	×	×	23	水	×	×	×	○	○	○
9	水	×	×	×	○	○	○	24	木	×	×	○	×	×	×
10	木	×	○	○	×	×	×	25	金	×	○	○	○	○	×
11	金	×	○	○	×	×	×	26	土	×	○	○	×	×	×
12	土	×	○	○	×	○	○	27	日	×	○	○	○	○	○
13	日	×	○	○	○	○	○	28	月	×	○	○	×	×	×
14	月	×	○	○	×	×	×	29	火	○	○	○	○	○	○
15	火	×	○	○	×	○	○	30	水	×	○	○	○	○	○



※状況により変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

千葉県さつきが丘いきいきセンター	電話	043-250-4651
住所 花見川区さつきが丘1-32-3	FAX	043-250-4652

*当センターは、千葉市に住民登録のある60歳以上の方がご利用いただける施設です。

*毎回氏名・住所・生年月日の確認できるもののご提示をお願いいたします。

*市内いきいきプラザ、センターで使える「利用者カード」の発行も随時承っております。